

# GEVAARLIJKE BIJWERKINGEN VAN PSYCHIATRISCHE MEDICIJNEN.



Een uitgave van het NCRM

## Voorwoord.

Psychiaters verklaren wereldwijd, niet exact te weten hoe de medicatie werkt, wat het doet en wat het op langere termijn veroorzaakt.

Het Nederlands Comité voor de Rechten van de Mens wil met deze brochure graag de aandacht vestigen op datgene wat wel bekend is. Internationaal zijn door veel instanties onderzoeken gepubliceerd over, en waarschuwingen afgegeven op de bijwerkingen van de psychiatrische medicijnen.

Aan deze bijwerkingen, zoals grensoverschrijdende geweldsuitbarstingen en zelfmoord wordt volgens het NCRM in de vakliteratuur en de media, veel te weinig aandacht geschonken en daarom willen wij u, met deze uitgave, op de hoogte brengen van de risico's van het voorschrijven van deze middelen met zich meebrengt. Risico's voor zowel de patiënt als zijn omgeving.

U bent op de hoogte.

Voor update van de meest recente ontwikkelingen  
[www.bijwerkingenpsychiatrieschemedicijnen.nl](http://www.bijwerkingenpsychiatrieschemedicijnen.nl)



## LIJST VAN INTERNATIONALE WAARSCHUWINGEN TEGEN ADHD MEDICATIE.

**17 december 2004:** De FDA eist dat er een nieuwe waarschuwing wordt toegevoegd aan de verpakking van Strattera, een antidepressivum dat voorgeschreven wordt bij "ADHD" (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

In de waarschuwing staat dat patiënten die gele koorts of leverbeschadiging oplopen, moeten stoppen met het middel. De FDA stelde: "Het etiket dient te waarschuwen dat ernstige leverbeschadiging zich kan ontwikkelen, tot en met het uitschakelen van de lever, hetgeen kan leiden tot de dood of een levertransplantatie bij een klein percentage van de patiënten."[3](#)

**21 april 2005:** De Amerikaanse organisatie Partnership for a Drug-free America publiceert de resultaten van hun onderzoek dat 10% van de tieners (2,3 miljoen tieners) de stimulerende middelen Ritalin en Aderall (in Nederland Dexamfetamine) hebben misbruikt. (gebruikt als drugs).

**28 juni 2005:** Een document op de website van de FDA kondigt aan dat er vraagtekens zijn omtrent de veiligheid van middelen met de grondstof methyلفenidaat. Onder andere Ritalin en Concerta blijken zeer negatieve psychiatrische effecten te veroorzaken.

Deze middelen worden voorgeschreven aan kinderen die de diagnose "ADHD" hebben gekregen. Het betreft: visuele hallucinaties, zelfmoordgedachten, psychotisch gedrag, agressie en gewelddadig gedrag. De FDA overweegt om de etiketten te laten wijzigen en stelt ook een onderzoek in naar andere stimulerende middelen die zijn goedgekeurd voor de behandeling van ADHD.[6](#)

**13 september 2005:** Het Drug Effectiveness Review Project van Oregon State University publiceert een belangrijke studie waarin de effectiviteit van ADHD-medicatie in twijfel wordt getrokken.

De onderzoekers bekeken 2287 onderzoeken, waaronder vrijwel elk onderzoek dat er ooit naar ADHD is gedaan, en publiceerden een rapport van 731 bladzijden. De conclusie was dat er weinig bewijs is dat de middelen die worden gebruikt om ADHD te behandelen, daadwerkelijk helpen, veilig zijn op lange termijn of helpen om de schoolprestaties te verbeteren.[13](#)

**29 september 2005:** De FDA geeft Eli Lilly opdracht om de bijsluiter van Strattera te wijzigen en een waarschuwing toe te voegen vanwege het verhoogde risico op suïcidale gedachten in kinderen en adolescenten.

**29 september 2005:** Het Nederlandse CBG geeft een waarschuwing af vanwege het zelfmoordrisico bij kinderen die Strattera slikken en kondigt een verder onderzoek aan.

**29 september 2005:** De FDA geeft opdracht om waarschuwingsstickers te plaatsen op de verpakking van een veel voorgeschreven ADHD middel, Stratera, nadat klinische onderzoeken het middel in verband hadden gebracht met zelfmoordgedachten en zelfmoordpogingen. De FDA geeft aan dat de nieuwe

waarschuwing voortkomt uit een nog niet afgerond onderzoek naar alle ADHD middelen en hun mogelijke verband met zelfmoord.[17](#)

**29 september 2005:** Het Engelse Healthcare Products Regulatory Agency geeft een persbericht uit dat het is begonnen met een evaluatie onderzoek naar de risico's van Strattera naar aanleiding van de FDA opdracht om de bijsluiter aan te passen.

**30 september 2005:** In een historisch rapport geeft het Comité voor de Rechten van het Kind van de Verenigde Naties, de hoogste autoriteit in de wereld op het gebied van rechten voor kinderen, een stevige waarschuwing af tegen het onterecht diagnosticeren van kinderen met de psychiatrische diagnose "Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)" en het toedienen van ADHD-medicatie.

In de conclusies van rapporten betreffende naleving van de Conventie van de Verenigde Naties voor de Rechten van het Kind, door Australië, Finland en Denemarken, spreekt het Comité haar bezorgdheid uit over het "ten onrechte stellen van ADHD en Attention Deficit Disorder (ADD) diagnoses, waardoor psychostimulerende middelen te vaak worden voorgeschreven, ondanks het toenemend bewijs dat deze middelen schadelijke effecten hebben."[18](#)

**9 februari 2006:** Een adviescommissie van de FDA dringt bij de FDA aan op het afgeven van de zwaarste FDA waarschuwing (het "black box label") tegen medicatie die voorgeschreven wordt tegen de veronderstelde psychiatrische stoornis ADHD.

Deze aanbeveling werd gedaan nadat er bewijsmateriaal was bestudeerd waaruit bleek dat deze middelen in verband gebracht werden met ontelbare sterfgevallen en hartkwalen zoals hartaanvallen en beroertes.

**3 mei 2006:** Het Nederlandse CBG scherpt na een onderzoek de productinformatie van Strattera aan. Het betreft naast de eerdere waarschuwingen betreffende het suïcide risico nu een waarschuwing op de start van de behandeling waarbij een verhoogd risico is geconstateerd op toevallen en hartritmestoornissen. De behandeling mag alleen nog gestart worden door een medisch specialist.

**21 augustus 2006:** De producenten van stimulerende middelen krijgen opdracht om strengere waarschuwingen op te nemen in hun bijsluiters vanwege het risico op groeiachterstanden, psychoses, bipolaire stoornissen, agressie en ernstige hartklachten. Ze moeten ook aangeven dat misbruik van deze middelen kan leiden tot plotseling overlijden aan hartaanvallen en beroertes.

**22 augustus 2006:** De FDA geeft een volgende waarschuwing af op stimulerende middelen tegen ADHD (Ritalin, Concerta, Aderall, in Nederland Dexamfetamine) vanwege plotseling overlijden, hartaanvallen en beroerten. De waarschuwing geldt ook voor volwassenen die deze middelen in een normale dosis slikken.

**21 september 2006:** De FDA verordend een waarschuwing op de verpakking van Dexedrine (amfetamine die wordt voorgeschreven bij ADHD), een z.g. Black Box Warning) dat dit middel plotseling overlijden kan veroorzaken in een normale doses bij kinderen met hartproblemen.

[3](#)“New Warning for Strattera” FDA Talk Paper, 17 Dec. 04.

[6](#)“Statement on Concerta and Methylphenidate”, Statement posted on the FDA website, 28 June 05.

[13](#)Marian S. Macdonagh, PharmaD, and Kim Peterson, MS “Drug Class Review on Pharmacologic Treatment for ADHD: Final Report,” Oregon Health and Science University , Sept. 05, pp. 13-20.

[17](#)“Suicidal Thinking in Children and Adolescents Being Treated with Strattera (Atomoxetine),” FDA Public Health Advisory, 29 Sept. 05.

[18](#)“Concluding Observations ( Australia )”, UN Committee on the Rights of the Child, 40<sup>th</sup> Session, 30 Sept. 05; “Comcluding Observations ( Denmark )”, UN Committee on the Rights of the Child, 40<sup>th</sup> Session, 30 Sept. 05; “Comcluding Observations ( Finland )”, UN Committee on the Rights of the Child, 40<sup>th</sup> Session, 30 Sept. 05.

## LIJST VAN INTERNATIONALE WAARSCHUWINGEN TEGEN ANTIDEPRESSIVA.

**2 februari 2004:** FDA vertegenwoordiger Dr. Andrew Mosholder getuigt voor de Psychopharmacological Advisory Committee van de FDA over de Office of Drug Safety Resources voor Onderzoek naar Voorvallen van Suïcide, hij waarschuwt dat kinderen die de nieuwere antidepressiva voorgeschreven krijgen een verhoogd risico lopen op suïcide.

**22 maart 2004:** De FDA waarschuwt dat Prozac-achtige antidepressiva (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors, SSRI's), "angst, agitatie, paniekaanvallen, slapeloosheid, geïrriteerdheid, vijandigheid, impulsiviteit, akathisie (ernstige onrust), hypomanie (abnormale opwindings), en manie (psychose gekarakteriseerd door sterke gevoelens en grootheidswaarden)."

**Augustus 2004:** Een evaluatie van de Universiteit van Columbia aangaande de klinische onderzoeken naar Zoloft, Celexa, Effexor, Wellbutrin, Seroxit en Prozac, concludeert dat kinderen suïcidale gedachten kunnen krijgen en zelfmoordpogingen kunnen doen als ze deze middelen slikken.

**21 september 2004:** Na een BBC nieuwsuitzending over antidepressiva die agressie en moorddadig gedrag veroorzaken stelt de Britisch Healthcare Regulatory Authority dat zij richtlijnen hebben uitgegeven dat kinderen geen SSRI's voorgeschreven moeten krijgen omdat klinische onderzoeken een verhoogd aantal schadelijke effecten, waaronder agressie, hebben aangetoond.

**15 oktober 2004:** De FDA geeft opdracht aan farmaceutische bedrijven om een waarschuwingsticker op de verpakking van antidepressiva te plaatsen, waarop staat dat deze middelen zelfmoordgedachten en zelfmoordpogingen kunnen veroorzaken bij kinderen en tieners. De fabrikanten krijgen opdracht om extra bijsluiters te drukken en te verspreiden bij elk recept voor antidepressiva, om patiënten te informeren over de risico's.[2](#)

**21 oktober 2004:** De New Zealand Medicines Adverse Reactions Committee doet een aanbeveling dat de nieuwe antidepressiva (SSRI's) niet voorgeschreven moeten worden aan kinderen onder de 18 jaar vanwege het risico op zelfmoord.

**9 december 2004:** Het Nederlands College ter Beoordeling van Geneesmiddelen laat wijzigingen opnemen in de productregistratie van SSRI's en SNRI's naar aanleiding van de besluiten van het CHMP (adviescommissie van de Europese registratie autoriteit EMEA). Het zelfmoord risico bij kinderen wordt aangescherpt en de middelen zouden niet gebruikt moeten worden bij kinderen en adolescenten en mogen alleen nog maar voorgeschreven worden bij een medische noodzaak kinderen moeten dan door ouders en behandelaar scherp in de gaten worden gehouden i.v.m. het zelfmoordrisico. De waarschuwing op akathisie wordt ook aangescherpt.

**18 februari 2005:** Het Engelse parlement publiceert een nadelig rapport waarin gesteld wordt dat antidepressiva "op veel te grote schaal" worden voorgeschreven en dat de producenten de middelen ongestraft hebben kunnen aanprijzen voor de



behandeling van “je ongelukkig voelen”, dit is echter een menselijke ervaring geen medische conditie”.

**25 april 2005:** Het wetenschappelijk comité van de European Medicines Agency verklaart dat tijdens klinische proeven is gebleken dat kinderen en volwassenen die antidepressiva kregen vaker suïcidaal gedrag en vijandigheid vertoonden dan de groep die placebo's kreeg.[5](#)

**30 juni 2005:** De FDA vaardigt een Advies betreffende de Volksgezondheid uit, met de titel: “Suïcidaal gedrag bij volwassenen die worden behandeld met antidepressiva”. Het advies stelt, dat diverse recente wetenschappelijke publicaties erop wijzen dat er een grotere kans is op suïcidaal gedrag bij volwassenen die antidepressiva slikken en dat, terwijl de FDA alle beschikbare gegevens gaat herzien, doktoren geadviseerd wordt om volwassenen die antidepressiva slikken te controleren op zelfmoordneigingen.[7](#)

**30 juni 2005:** De FDA waarschuwt dat het nieuwste antidepressivum Cymbalta suïcidale gedachten en gedrag kan veroorzaken bij kinderen die het gebruiken.

**1 juli 2005:** Een “talk paper” van de FDA stelt dat “de producenten van antidepressiva is verzocht om al hun informatie uit klinische onderzoeken aan te leveren over mogelijke stijgingen in suïcidaal gedrag bij volwassenen.

**16 juli 2005:** Het British Medical Journal publiceert een studie van Joanna Moncrieff (universitair hoofddocent psychiatrie aan het University College in Londen). Dr. Moncrieff stelde vast dat antidepressiva niet effectiever zijn dan een placebo en depressies niet verminderen. Zij ontdekte tijdens haar onderzoek dat onderzoeken naar antidepressiva met negatieve resultaten een kleinere kans hebben om gepubliceerd te worden, dan onderzoeken met positieve resultaten. Ook ontdekte zij, dat bij gepubliceerde onderzoeken de negatieve resultaten wellicht niet gepresenteerd worden. Moncrieff vond “geen hard bewijs dat deze middelen werken.”[9](#)

**Augustus 2005:** De Australian Therapeutic Goods Administration vindt een relatie tussen antidepressiva en suïcide, akathisie (ernstige onrust), agitatie, nervositeit en angst bij volwassenen. Ze stellen vast dat soortgelijke symptomen voorkomen tijdens het afkicken van de drugs.

**19 augustus 2005:** De Europese Unie, waarin 25 landen zijn vertegenwoordigd, publiceert haar beslissing om de, tot nu toe, strengste waarschuwing tegen het gebruik van antidepressiva door kinderen, zoals afgegeven door de European Committee for Medicinal Products for Human Use (CHMP), te onderschrijven en te verspreiden als na het opnieuw evalueren van klinische onderzoeken is gebleken dat deze middelen zelfmoordgedachten, zelfmoordpogingen, agressie, vijandigheid en/of vergelijkbaar gedrag veroorzaken.[11](#)

**22 augustus 2005:** Een Noors onderzoek toont aan dat Seroxat (in Noorwegen bekend onder de naam Paroxetine) de kans op zelfmoord bij volwassenen vergroot. Bij het onderzoek onder meer dan 1.500 patiënten ondernamen 7 patiënten die Seroxat slikten een zelfmoordpoging. In de controle groep die placebo's kreeg

toegediend vond 1 zelfmoordpoging plaats. Het onderzoek concludeerde dat het advies om Seroxat niet langer voor te schrijven aan kinderen en jongeren, ook zou moeten gelden voor volwassenen.[12](#)

**7 september 2005:** De Australische Therapeutic Goods Administration stelt dat antidepressiva gebruik tijdens de zwangerschap kan leiden tot “ernstige levensbedreigende afkickverschijnselen”.

**23 september 2005:** Lester Crawford treedt af als Commissaris van de FDA. Er wordt veel gespeculeerd over de reden van dit aftreden. De New York Times stelt: “Criticasters, waaronder veel congresleden, melden dat de organisatie heeft geprobeerd een van haar wetenschappers de mond te snoeren die bewijs had dat kinderen en tieners suïcidaal werden van antidepressiva.”[15](#)

**26 september 2005:** De Italian Gazette (officieel persbureau van de Italiaanse regering) publiceert een resolutie van de Agenzia Italiana del Farmaco (Italiaanse FDA) waarin een waarschuwingsticker wordt geëist op oudere (tricyclische) antidepressiva waarop staat dat de drugs niet voorgeschreven mogen worden aan kinderen onder de 18 jaar. Er wordt ook vastgesteld dat mensen van alle leeftijden een verhoogd risico hebben op hartaanvallen als ze deze middelen slikken.

**27 september 2005:** De FDA waarschuwt dat Seroxat en andere antidepressiva die geslikt worden tijdens de zwangerschap een verhoogd risico geven op geboortefwijkingen waaronder hartafwijkingen bij pasgeborenen.

**28 september 2005:** Het British National Health Service Institute for Health and Clinical Excellence, publiceert een rapport met praktische adviezen voor de zorg voor depressieve kinderen en jongeren. Er worden ook klinische richtlijnen gegeven voor de behandeling van “Depressies bij kinderen en jongeren”. Regelmatig bewegen, slapen en een gebalanceerd dieet worden omschreven als de eerste niveaus van therapie. Er wordt tevens gesteld, dat antidepressiva niet moeten worden voorgeschreven bij een eerste behandeling van kinderen en jongeren met een lichte depressie.[16](#)

**17 oktober 2005:** De FDA geeft Eli Lilly opdracht om een waarschuwing te plaatsen op haar nieuwste antidepressivum Cymbalta omdat dit middel leverbeschadigingen veroorzaakt.

**24 oktober 2005:** Het middel Cylert wordt in Amerika definitief van de markt gehaald vanwege het “risico op leververgiftigingen” en leverfalen.

**8 december 2005:** De FDA waarschuwt dat zwangere vrouwen die gedurende de eerste maanden van hun zwangerschap Seroxat gebruiken kunnen leiden tot geboortefwijkingen waaronder misvormingen aan het hart.

**5 februari 2006:** Een analyse van de medische dossiers bij de World Health Organization toont aan dat kinderen waarvan de moeders antidepressiva slikten gedurende hun zwangerschap kunnen lijden aan afkickverschijnselen.



**6 februari 2006:** Een onderzoek in de Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine stelt vast dat bijna éénderde van de pasgeborenen waarvan de moeders antidepressiva slikten tijdens hun zwangerschap lijdten aan afkickverschijnselen waaronder heftig huilen, trillen en slaapproblemen.

**10 maart 2006:** Health Canada geeft een waarschuwing af dat zwangere vrouwen die SSRI's en andere nieuwe antidepressiva slikken het risico lopen dat hun baby's een zeldzame long of hartafwijking krijgen.

**14 maart 2006:** Het Nederlandse CBG geeft een waarschuwing af dat Seroxat hartafwijkingen kan veroorzaken bij ongeboren kinderen. Vrouwen wordt afgeraden om Seroxat te slikken tijdens hun zwangerschap.

**1 mei 2006:** Een onderzoek in het American Journal of Psychiatry onthult dat ouderen die antidepressiva zoals Prozac, Seroxat en Zoloft slikken vijf maal zoveel kans lopen om zelfmoord te plegen in de eerste maand gebruik dan degenen die andere antidepressiva kregen.

**12 mei 2006:** GlaxoSmithKline, de producent van Seroxat, stuurt een brief naar artsen om te waarschuwen dat deze drugs het risico op zelfmoord bij volwassenen verhogen. Dit was de eerste waarschuwing van deze strekking van de producent.

**5 juni 2006:** De databank aangaande bijwerkingen van medicatie van de Australische Therapeutic Goods Administration toonde aan dat er 380 meldingen waren gedaan over 827 negatieve bijwerkingen van antidepressiva bij kinderen van tien jaar oud. Het betrof o.a; epileptische aanvallen, zelfbeschadiging, spiervertrekkingen, trillen, hallucinaties, doofheid, verlamming, het syndroom van Gilles de la Tourette en drie sterfgevallen.

**19 juli 2006:** De FDA stelt dat er op de verpakking van antidepressiva een waarschuwing moet komen vanwege een fatale longaandoening bij pasgeborenen wiens moeders SSRI antidepressiva slikten tijdens hun zwangerschap. Mensen die aan migraine lijden worden gewaarschuwd dat de combinatie van antimigraine middelen en SSRI's kan resulteren in een levensbedreigende conditie die het Serotonine Syndroom wordt genoemd.

[2](#)“Suicidality in Children and Adolescents Being Treated With Antidepressant Medications”, FDA Public Health Advisory, 15 Oct. 04.

[5](#)“European Medicines Agency finalises review of antidepressants in children and adolescents,” European Medicines Agency Press Release, 25 Apr. 05.

[7](#)“Suicidality in Adults Being Treated with Antidepressant Medications,”FDA Public Health Advisory, 30 June 05.

[9](#)Joanna Moncrief and Irving Kirsch, “Efficacy of Antidepressants in Adults”, *British Medical Journal*, Vol.331,16 July 05,pp. 155-157.

<sup>11</sup>“Annex II,” Commission Decision of 19-VIII-2005, Commission of the European Communities, 19 Aug. 05.

<sup>12</sup>Ivar Aursnes, *et al.*, “Suicide Attempts in Clinical Trials with Paroxetine Randomised Against Placebo”, *BMC Medicine*, Vol.3, pp. 14-18.

<sup>15</sup>Laurent Neergaard, “FDA Commissioner Lester Crawford Resigns,” *Associated Press*, 23 Sept. 05; Robert Pear and Andrew Pollack, “Leader of the [FDA Steps Down](#) After a Short Turbulent Tenure,” *New York Times*, 24 Sept. 05.

<sup>16</sup>“Depression in Children and Young People,” National Institute for Health and Clinical Excellence, Sept. 05, pp. 16,18 and 28.

## LIJST VAN INTERNATIONALE WAARSCHUWINGEN TEGEN ANTIPSYCHOTICA.

**Maart 2004:** Het EMEA (Europees controle instituut voor geneesmiddelen) geeft een waarschuwing af op Zyprexa en andere middelen met dezelfde grondstof (olanzapine). Demente bejaarden lopen een verhoogd risico om vroegtijdig te overlijden aan deze antipsychotica die niet is goedgekeurd voor aan dementie gerelateerde psychoses en gedragsstoornissen en het gebruikt ervan wordt afgeraden voor deze patiënten.

**Juni 2004:** De Australische Therapeutic Goods Administration publiceert een Adverse Drug Reaction Bulletin waarin staat dat de nieuwste antipsychotica het risico op diabetes verhogen.

**11 april 2005:** De FDA verzoekt fabrikanten van de atypische [nieuwe] antipsychotica om een waarschuwing bij te voegen, dat door het gebruik van deze middelen het sterfterisico bij oudere, dementerende patiënten verhoogd wordt.[4](#)

**30 juni 2005:** Het antipsychoticum Melleril wordt in Nederland van de markt gehaald vanwege hartaritmieën en plotseling overlijden bij patiënten.

**22 september 2005:** Dr. Jeffrey Lieberman van Colombia University publiceert in het New England Journal of Medicine de resultaten van een, door de overheid gesubsidieerd onderzoek. Dit onderzoek toont aan dat 74 procent van de ondervraagde patiënten voortijdig stopten met het gebruik van antipsychotica, vanwege de ineffectiviteit, ondraaglijke bijwerkingen of andere redenen.[14](#)

**19 oktober 2005:** Een onderzoek van de University of South Californië bevestigt opnieuw de eerdere FDA waarschuwingen dat antipsychotica het risico op plotseling overlijden bij ouderen verhogen.

**1 december 2005:** Onderzoekers ontdekken dat 18% van 23.000 ouderen die oudere antipsychotica slikken overlijdt in de eerste maand van het gebruik van deze middelen.

**3 mei 2006:** De FDA rapporten over bijwerkingen van medicatie leggen een link tussen 45 sterfgevallen en nieuwe antipsychotica. Er waren meer dan 1.300 meldingen van andere mogelijk levensbedreigende bijwerkingen zoals convulsies en een laag aantal witte bloedlichaampjes.

[4](#)“FDA Issues Public Health Advisory for Antipsychotic Drugs Used for Treatment of Behavioral Disorders in Elderly Patients,” FDA Talk Paper, 11 Apr. 05.

[14](#)Jeffrey A. Lieberman, MD, *et al.*, “Effectiveness of Antipsychotic Drugs in Patients with Chronic Schizophrenia,” *New England Journal of Medicine*, Vol.353, No. 12, 22 Sept. 05, pp. 1209-1232.

## **ADVIES AAN MENSEN DIE EEN PSYCHIATRISCH LABEL DREIGEN TE KRIJGEN**

**1. Laat een volledig en grondig lichamelijk onderzoek doen** en ik bedoel **volledig**. Bloedonderzoek, alles. Ga na of er iets lichamelijk mis is dat gecorrigeerd kan worden en dat de katalysator zou kunnen zijn van uw lichamelijke, emotionele of mentale moeilijkheden. En natuurlijk, als er een gezondheidsprobleem wordt ontdekt, zult u dit moeten aanpakken. Als de arts u bewustzijnsveranderende medicijnen aanbiedt als deel van de aanpak, weiger deze dan en zoek een andere arts.

**2. Kijk nauwkeurig naar uw eetpatroon!** U bent wat u eet. Als uw dagelijkse voedsel bijvoorbeeld veel suiker bevat, zou u zich ervan bewust moeten zijn dat suiker een groot effect heeft op emoties en mentale toestand. Een plotselinge “dosis” geraffineerde suiker, zoals gebruikt in frisdranken en toetjes, kan u een “kunstmatige” energiekick geven... die een uur of zo later plotseling in elkaar klappt en u moe en leeggezogen achterlaat.

Het constant nemen van suiker (twee of drie keer per dag is te veel) kan uw bijniere uitputten en deze heeft u zeer hard nodig om u energie te geven. Dit kan leiden tot een soort chronische uitputting. En dat alles van suiker. Begin met het verwijderen van suiker uit uw dagelijkse voedsel en doe dit grondig voordat u zelfs maar denkt aan het nemen van medicijnen!

Cafeïne is nog zo’n “slechterik” in dit verhaal. Cafeïne, dat voorkomt in koffie, thee, de meeste frisdranken en chocolade, is een stimulerend middel. Net als suiker geeft het u een tijdelijk piekgevoel, om u vervolgens in de steek te laten als u het lichaam onder grote stress plaatst. Het alleen weglaten van cafeïne en suiker uit uw dagelijkse voedsel zal (na een week) helpen om u veel beter te voelen en meer in controle over uw eigen energie en gedachten geven. (Sommige mensen ervaren hoofdpijn als ontwenningssverschijnsel wanneer ze stoppen met cafeïne. Dit gaat meestal in een paar dagen over, maar kan heftig zijn. Als u eraan twijfelde dat cafeïne als drug kan werken, denk dan nog eens na.)

Voedselallergieën kunnen grote schade aanbrengen aan uw lichaam en een sterk negatief effect hebben op uw emoties. Het lichaam kan allergisch zijn voor vrijwel alles dat u kunt eten! Maïs, melkproducten, diverse soorten fruit of groente, schaaldieren, diverse kruiden. Het samenwerken met een voedingsdeskundige, iemand die werkelijk gespecialiseerd is in de effecten van voedsel op het lichaam, kan u helpen om een voedselpatroon samen te stellen dat werkelijk voor u zal werken en veel van de symptomen oplossen waarvoor vaak medicijnen worden voorgeschreven.

**3. Beweeg!** Het menselijk lichaam is bedoeld om in beweging te zijn. Het is in feite gemaakt en ontworpen voor beweging. Als u over het algemeen een zittend leven leidt, krijgt uw lichaam niet wat het qua beweging nodig heeft. Hierdoor kunnen diverse gifstoffen zich in de spieren en in het gehele lichaam ophopen. Deze afvalstoffen kunnen grote schade aanrichten aan het lichaam in het algemeen en kunnen ook diverse soorten depressie veroorzaken.

**4) Zorg dat u slaapt.** Het lichaam heeft slaap nodig. De benodigde hoeveelheid slaap verschilt van persoon tot persoon. Sommige mensen hebben acht, of zelfs tien uur

nodig, om zich goed te voelen. Anderen lijken met minder toe te kunnen. Maar **ononderbroken** en rustgevendende slaap, genoeg om werkelijk effectief voor jou te zijn en om helder de dag door te komen, is een **noodzaak**. Doe wat er maar nodig is om dit voor elkaar te krijgen. Ga vroeger naar bed. Drink warme melk, of thee. Draag oordopjes. Doe alles wat je zou kunnen doen om 's nachts rust te krijgen!

**Neem geen medicijnen** om je slaap te bevorderen. Deze zijn bijna allemaal verslavend en het zijn gifstoffen. Lees een goed boek. Ga met een tentje naar het platteland. Koop een landhuis. Hoe je het ook voor elkaar krijgt, zorg dat je iedere nacht voldoende slaapt.

De kans is groot dat u door met alleen deze vier dingen te beginnen: een volledig lichamelijk onderzoek, veranderingen in uw eetgewoontes, voldoende slaap en extra beweging (tenminste 30 tot 60 minuten per dag – bij voorkeur aerobics als u dat aan kunt), uw gezondheid enorm zult verbeteren. Dit lijkt u misschien voorspelbaar en zelfs banaal advies. Het zij zo. Doet u werkelijk al deze dingen? Heeft u ooit zelfs maar een maand lang een echt gezond voedingspatroon en beweging geprobeerd om te zien welke effecten dit nu werkelijk op uw welzijn zou hebben. Zo niet, dan zou u dat zeker moeten doen **voordat u zelfs maar overweegt om medicijnen te nemen om uw probleem aan te pakken!**

We willen allemaal simpele, direct werkende en gemakkelijke oplossingen voor onze problemen. Een “instant genezing”, een “wondermiddel” klinkt zeer aantrekkelijk, nietwaar? “Neem vijf pillen en raak die overvloedige kilo's kwijt” ... “Neem deze fraaie rode pilletjes en slaap beter”... “Neem deze pillen en u wordt gelukkiger”.

Bedenk alstublieft dat alle bewustzijnsveranderende medicijnen **drugs** zijn. Ze zijn onnatuurlijk voor het lichaam, het zijn gifstoffen. Ze voegen niets toe aan uw gezondheid of welzijn, ze vallen het lichaam aan en brengen het schade toe. Zou het niet verstandiger zijn om dingen in uw lichaam te stoppen, zoals het juiste voedsel, die u helpen de dag door te komen? Zou het niet beter zijn u een beetje in het zweet te werken door te rennen of te zwemmen of wat ook maar uw favoriete manier van bewegen is, dan om een gifstof in te nemen om u “opgewekter” te voelen?

Bent u niet een beetje te slim en te begaan met uw eigen veiligheid en welzijn om te springen als een arts “spring” zegt – ook al verklaren de papieren aan zijn muur dat hij een “expert” is? Heeft u ooit weleens meegemaakt dat een arts (of psycholoog of psychiater) het bij het *verkeerde* eind had?

De afgelopen jaren heeft de Food and Drugs Administration (FDA) diverse nieuwe waarschuwingen aangaande psychiatrische medicijnen gepubliceerd, die eerder in de wind werden geslagen.

Het is **uw lichaam**.

Goede voedingsstoffen, die fantastisch werken in combinatie met een gezond eetpatroon en beweging. Als u al deze dingen samenvoegt zult u zich lichamelijk sterker voelen en emotioneel en mentaal alles beter op een rijtje hebben. Als dit advies u redelijk in de oren klinkt, probeer dat dan eerst.

[6](#)“Statement on Concerta and Methylphenidate”, Statement posted on the FDA website, 28 June 05.

[13](#)Marian S. Macdonagh, PharmaD, and Kim Peterson, MS “Drug Class Review on Pharmacologic Treatment for ADHD: Final Report,” Oregon Health and Science University , Sept. 05, pp. 13-20.

[17](#)“Suicidal Thinking in Children and Adolescents Being Treated with Strattera (Atomoxetine),” FDA Public Health Advisory, 29 Sept. 05.

[18](#)“Concluding Observations ( Australia )”, UN Committee on the Rights of the Child, 40<sup>th</sup> Session, 30 Sept. 05; “Comcluding Observations ( Denmark )”, UN Committee on the Rights of the Child, 40<sup>th</sup> Session, 30 Sept. 05; “Comcluding Observations ( Finland )”, UN Committee on the Rights of the Child, 40<sup>th</sup> Session, 30 Sept. 05.